

Программа по модулю видов спорта
«Легкая атлетика»
2 – 4 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основании программы внеурочной деятельности. Легкая атлетика.

Общая характеристика

Программа рассчитана на следующее количество часов:

Программа рассчитана на 1года обучения, занятия проводятся 1 час в неделю.

Всего: 2 - 4 классе 34 часа в учебном году

Согласно учебному плану школы организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса.

В учебном плане школы в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Рабочая программа предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 2-4 классах по разделу «Лёгкая атлетика».

Особенности данной программы:

Повышенная двигательная активность это биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки и метание, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи.

Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой потом в средних и старших классах.

Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения.

В результате освоения данного кружка учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных способностей.

Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости).

Физические упражнения вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире,

совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит учащимся радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами.

Все это в совокупности будет содействовать формированию морально - волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Так как легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается оздоровительный эффект.

Отличительные особенности данной программы:

Программа предназначена для ведения внеурочной деятельности по физической культуре в начальной школе, в общеобразовательных учреждениях.

Данная программа рассчитана на работу с учащимися 2 - 4 классов в общеобразовательных учреждениях.

Программа предусматривает последовательное усложнение заданий, которые предстоит выполнять учащимся, развитие у них с первых занятий не только физической подготовки, но и доскональных технических знаний, психологической уравновешенности, силы воли, которые будут необходимы при выборе специальности или профессии.

Программа предусматривает изучение:

1. Теории и методики тренировки.
2. Методики преподавания и спортивно- педагогическое мастерство.
3. Медико-биологические и психические особенности лёгкой атлетики.
4. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение Учебно-тренировочного процесса.

Цель программы:

Привлечение учащихся к регулярным занятиям лёгкой атлетикой, как доступным и оздоровительным видом спорта.

Обучающийся аспект - усвоение подростками, знаний и умений, необходимых для участия в соревнованиях.

Воспитательный аспект - главное в воспитании приобретение обучающимся личного, социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе.

Развивающий аспект - развитие потенциальных способностей подростка:

укрепление здоровья, умение принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность.

Общей целью воспитательной работы в рамках реализации рабочей программы:

- формирование отношений личности
- воспитание в подростке качеств необходимых для его социальной адаптации в обществе

- Задачи:

В обучении - овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по легкой атлетике.

В воспитании - приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачам коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания.

В развитии - развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающимся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, приучить к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты:

- достижение уровня физического развития
- самостоятельность и взаимопомощь на занятиях
- стремление к здоровому образу жизни
- овладение навыками адекватной самооценки на соревнованиях
- участие в различных соревнованиях

Учащийся должен знать:

- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
- о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений;
- о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма, на занятиях по лёгкой атлетикой;
 - технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;
 - выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по легкой атлетике;

Личностные, метапредметные, предметные результаты**Личностные результаты:**

- инициативностью;
- аккуратностью;
- коммуникабельностью;
- целеустремлённостью;
- самокритичностью;
- творческой активностью;
- способностью к оказанию взаимопомощи;
- самостоятельностью;
- исполнительностью;
- способностью к взаимодействию в команде;
- физической активностью;
- выносливостью;
- упорством в достижении поставленных целей;
- уважением к старшим, родителям, семейным традициям;
- милосердием, заботой о старших и младших;
- экологической культурой; —любовью к своей малой родине;
- трудолюбием.

Метапредметные результаты:

- общаться с людьми;
- вести дневники наблюдений за состоянием здоровья;

—вести элементарную поисково-исследовательскую работу по алгоритмам;

—выступать с докладами;

—оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;

—работать с научно-популярной литературой;

—осуществлять фотосъёмку;

—соблюдать правила личной гигиены;

—овладеть элементарными навыками ведения подвижных игр и спортивных состязаний;

—ориентироваться в пространстве, на местности, в своём городе;

—составлять и выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;

—владеть техникой перемещения на местности пешком, бегом и на лыжах;

—владеть техническими и тактическими приёмами

преодоления естественных и искусственных препятствий. **Предметные**

результаты:

—основные этапы истории олимпийского движения;

—основные социальные функции физкультуры и спорта;

—олимпийскую символику;

—правила поведения и безопасности при ведении подвижных, спортивных игр;

—сущность и специфические особенности различных видов спорта;

—основы методики проведения физкультурных комплексов, физминуток;

—основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;

—способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;

—способы ведения ЗОЖ.

Тематический план

Номера занятий	Тематика
1–6	Основы знаний.
7 - 21	Способы двигательной деятельности (умение, навыки), общее развивающие двигательные способности.
22 – 34	Тестирование физической подготовленности учащихся

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой	1
2	Техника выполнения бега	1
3	Основные упражнения для развития физических качеств.	1
4	Основные положения правил соревнований по бегу.	1
5	Основные положения правил соревнований по прыжкам.	1
6	ОРУ. Основные положения правил соревнований по метанию.	1
7	Легкоатлетические упражнения (СБУ)	1
8	Подвижные игры с бегом и прыжками	1
9	Техника высокого страта, равномерный бег по дистанции	1
10	Бег на короткие дистанции	1
11	Бег с разным темпом	1
12	Эстафета с передачей предметов	1
13	Прыжковые упражнения, подвижная игра «Перестрелка»	1
14	Прыжок в длину с разбега	1
15	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
16	Эстафета с преодолением препятствий	1
17	Метание малого мяча на дальность.	1
18	Метание малого мяча с места, с разбега	1
19	Метание мяча с двух-трёх шагов в цель.	1
20	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1
21	Длительный бег в равномерном темпе.	1

22	Бег 30 метров с высокого старта.	1
23	Прыжок в длину с места	1
24	Челночный бег 3*10 метров.	1
25	Подтягивание на высокой/низкой перекладине	1
26	Наклон вперед из положения сидя на полу.	1
27	Шестиминутный бег.	1
28	Эстафеты.	1
29	Бег с высокого старта	1
30	Метание малого мяча	1
31	Подвижные игры с прыжками и бегом	1
32	Подвижные игры с метанием	1
33	Контрольные игры и соревнования	1
34	Контрольные игры и соревнования	1

Приложение:

Критериями оценки выполнения программы служат:

- стабильный интерес школьников к изучению т пропаганды легкой атлетики
 - массовость и активность участия учащихся в мероприятиях по данной направленности. **Средства контроля:**

1. Бег 30 метров с высокого старта.
2. Прыжок в длину с места. 3.Челночный бег 3*10 метров.
4. Подтягивание на высокой перекладине.
5. Наклон вперед из положения сидя на полу.
6. Шестиминутный бег.

Материально-техническое обеспечение:

1. Мячи
2. Секундомер
3. Рулетка
4. Ядро для метания (5кг)

Учебно – методическая литература:

1. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011.
2. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
3. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
4. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
5. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
6. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
7. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007